

心をつなぐハンドマッサージ & リラックスヨガ

♪呼吸でリラックス♪

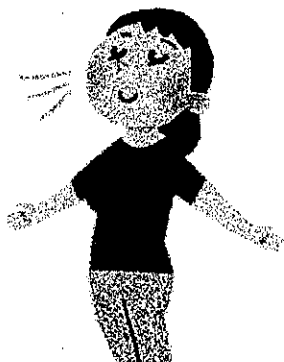
腹式呼吸

①ゆったりできる体勢になります。

肩の力を抜いて、お腹にやさしく手を当てて行くと深呼吸しやすいです。

②まずはからだの中にある空気を口(または鼻から)ふうーっと一息吐きましょう。

③鼻からゆっくり吸い入れます。



呼吸のポイント

●吐くときに、手の温かさを感じながら、その温かさがお腹の奥までじんわり浸透していくことをイメージしてみましょう。

●慣れてきたら息をじっくり吐ききることを意識します。

●十分に吐ききったところから、ふっと力を抜いて自然と吸い込み空気がからだに入り広がる気持ちよさを感じます。

♪セルフマッサージでリラックス♪

自分自身に、親子で、触れるケア。疲れているときにも、お互いに言葉では上手く噛み合わない日にも、マッサージをしているうちに心がほっと緩みます。

自分では手の届きにくい背中でのマッサージのし合いっこもとても気持ちがいいですよ☆

マッサージ以外にも、さする、手を当てる、だけでも♪♪ 気軽に始めてみてください。

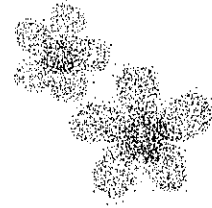
※オイルやクリームを使う場合は肌に合うものを使用してください。

からだにあるリラックスポイント

おでこ・腕の内側・手首・爪の際・お腹・

背中・仙骨(腰の下、骨盤の中央)・脚の内側

フラワーエッセンスとは



植物は自分自身を癒す力を持っていると言われています。

野に咲く花を見て美しいと感じ、心が癒された経験をたくさんの方がお持ちなのではないでしょうか？フラワーエッセンス療法とは花の持つエネルギーが人々の感情に働きかけ、心のバランスを取り戻すことによって、自然治癒力をもたらし、心身を健康に導いていくセラピーです。

今回のハンドマッサージではオーストラリアのお花から採取したフラワーエッセンスクリームの中からアクティブクリームと言うクリームを使用しました。

アクティブクリームに含まれている花の種類

メンジーズバンクシア…過去の痛み

アルシニア…組織の結束

ダンピエラ…解放、頑な

ジェラルトンワックス…免疫力の低下

パープルフラッグ…ストレス、くつろぎ

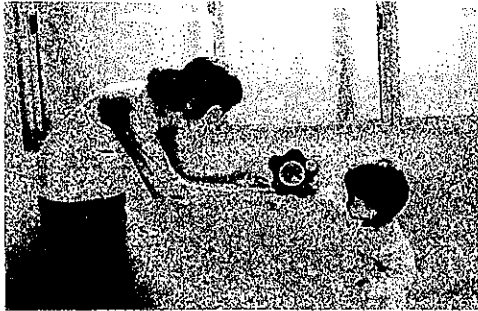
参考: ジャナークジャパン

<http://www.janark.co.jp/>

講師プロフィール

前原亜衣(まえはら あい)

ヨガインストラクター／オーストラリアン・ワイルドフラワーエッセンスアドバイザー&セラピスト



2005年よりヨガインストラクターとして活動。

大手ホットヨガスタジオにて、トレーナーとしてインストラクターの育成に従事した後、自らの妊娠・出産を機に、産前産後の女性のからだとココロのサポートがしたいと言う強い思いから、妊婦さん・産後のお母さんのためのヨガとからだ作りを学ぶ。

2008年からは妊婦さんと産後のお母さんのためのクラスを中心にクラスを行う。

『触れること』での癒しのチカラを日々の生活の中で実感し、ボディリートメントを学びながら現在は産前産後のヨガクラスのほか

女性のためのセルフケアクラス・ヨガクラスを企画・開催。セラピストとしても活動中。

自身の子供との関わりの中で、マッサージを通したコミュニケーションがとても役立っています。

小学1年生と4年生、二児の母。

●下北沢・池尻大橋などでお子様といっしょに、または単身でご参加いただけるヨガやセルフマッサージのクラスを定期的で開催。また、フラワーエッセンスを使ったボディリートメントを行っています。

ホームページ:セルフケアスペース*ふわはな。

<http://www.fuwahanaflower-ai.com/>